

JUNIO

PLANIFICACIÓN SEDES

MADRID RIO

ZONA DE ENTRENAMIENTO: Salidas desde el box de crossfit *Wild River CrossFit*. Paseo de la Ermita del Santo, 16.

L	M	X	J	V	S	D
30 40' suave	31 Descanso	1 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 6 x (30"F/30"S, 45"F/45"S, 1'F/1'S, 2'F/1'S) - Soltar 2' y estiramientos.	2 Descanso	3 Gimnasio. (ver tabla)	4 50' suave	5 MADRID VINTAGE RUN
6 30' suave	7 Descanso	8 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 3 x (1x1000 + 2x400) rec 1:30' bloq 2' - Soltar 2' y estiramientos.	9 Descanso	10 Gimnasio. (ver tabla)	11 1h10' rodaje discontinuo	12 NORTE/SUR
13 20' cal + 4x6' f/ 3's	14 Descanso	15 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 5 x (1'F / 1'S + 45"F/ 45"S + 30"F/ 30" S+ 15"F/ 15"S) - Soltar 2' y estiramientos.	16 Descanso	17 Gimnasio. (ver tabla)	18 ENTRENO CONJUNTO Lugar: VALDEBEBAS Hora: 10:00 (9:50 allí para organizar). Entreno: Rodaje de 50-60' por la grupos de nivel (A, B, C, D, E y F).	19
20 20' cal + 4x10' progresivos	21 Descanso	22 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Series: 6x (500 + 100) rec 1' bloq 1:30' - Soltar 2' y estiramientos.	23 OLIMPIADA CLUB CORREDORES	24 Gimnasio. (ver tabla)	25 1h20' rodoje discontinuo	26
27 20' cal + 3x9' f/ 4's	28 Descanso	29 - Calentamiento. - Técnica de carrera. - Fartlek: 5 x (1'F/1'S) + 6 x (45"F/45"S) + 7 x (30"F/30"S) - Soltar 2' y estiramientos.	30 Descanso	1 Gimnasio. (ver tabla)	2 50' rodaje suave	3

■ Entreno presencial en sede.

■ Entreno complementario para 10 kms.

■ Carreras recomendadas

RC: ritmo de competición. **rec:** recuperación. **F:** fuerte. **S:** suave. **Fartlek:** juegos interválicos aeróbicos-anaeróbicos.

Trabajo forzado sostenible: 80% de competición.

Rodaje regenerativo: rodaje suave para recuperar.

Rodaje controlado: 60-70% de competición.

